# 45. Cauzele oboselii în activitatea şcolarã. Semnele oboselii

**A. SEMNELE OBOSELII**

- instalarea oboselii este totdeauna anunţată de apariţia senzaţiei de oboseală (o stare subiectivă neplăcută, însoţită de tendinţa de a abandona activitatea., un fel de semnal de alarmă; această alarmă este falsă, deoarece nu reflectă totdeauna o oboseală reală);

- **P.Bugard** (urmându-l pe S.H.Bertley) invoca un triplu criteriu al oboselii:
  - obiectiv: scăderea randamentului;
  - subiectiv: senzaţia de incapacitate;
  - fiziologic: alterări ale constantelor mediului intern.

-După doctorul **Pierre Bernachon,** se disting două categorii de semne ale oboselii la elevi:

- ***Semne generale***: paloare, ochi încercănaţi, privire mată, copilul se ''culcă'' pe masa de lucru, senzaţie de presiune la baza ochilor, anorexie sau, dimpotrivă, bulimia suspectă, dureri de cap;
- ***Semne psihice***: inversiunea dispoziţiilor psihice, senzaţie de pericol iminent, dificultăţi în perceperea realităţii, imposibilitatea de concentrare, sărăcirea vocabularului, apariţia ticurilor, a bâlbâielilor, etc.).

-Psihologul român **Valeriu Ceauşu** evidenţiază următoarele semne ale oboselii:

- scăderea tonusului funcţional al organismului;
- stare de disconfort psihic, tulburarea eficienţei funcţiilor de cunoaştere (percepţie, memorie, gândire, etc.), tulburarea motricităţii, dificultăţi de atenţie, creşterea tensiunii emoţionale, instabilitate, modificări de tip depresiv ale afectivităţii, etc.;
- scăderea randamentului în activitatea profesională, efectuarea de acţiuni greşite, etc.;
- tulburări ale integrării individului în mediul familial, în colectiv, în societate.

-Pentru **diagnosticarea oboselii** s-au elaborat:

- teste speciale;
- analize biochimice;
- electroencefalografie;
- explorarea tuturor funcţiilor somato-psihice;
- analiza datelor referitoare la performanţă (randament) şi la comportamentul subiecţilor la locul de muncă.

Diagnosticare trebuie să aibă în vedere cauzele care determină oboseala.

**B. CAUZELE OBOSELII ÎN ŞCOALĂ**

- în şcoală, oboseala este un fenomen normal;

- cunoaşterea factorilor care influenţeaza viteza apariţiei oboselii ne permite să prevenim instalarea ei precoce, dăunatoare pentru desfăţurarea procesului instructiv-educativ şi ne ajută să intervenim cu măsuri profilactice care să împiedice transformarea oboselii în surmenaj (oboseala cronică) sau în nevroză astenică.

- Dintre **cauzele** multiple ale oboselii, cele care au o mai directă legatură cu oboseala elevilor, sunt:

- planurile şi programele de învăţământ prea încărcate;
- orariilele necorespunzător intocmite
- clasele supranumerice;
- folosirea necorespunzătoare, lipsita de talent pedagogic, a unor metode didactice;
- nerespectarea pauzelor reglementare dintre lecţii;
- vicii în încălzirea, iluminarea şi ventilaţia claselor;
- somn insuficient ;
- supraîncărcarea elevilor cu teme pentru acasă;
- lipsa de proporţionalitate între activităţile intelectuale şi fizice;
- situarea şcolilor în zone poluate;
- ignorarea deficienţelor senzoriale ale unor elevi;
- absenţa la elevi a obişnuinţei de a face eforturi susţinute;
- motivaţia necorespunzătoare a activităţii şcolare;

-Toate aceste cauze de oboseală trebuie luate în evidenţă cu grijă atunci când se organizează activitatea elevilor, atât la şcoala cât şi acasă.

- Profesorul trebuie însă să ştie că în evitarea unei oboseli intempestive la elevi, contribuţia sa este cu totul esenţială

## B.1. CERINŢELE PSIHOLOGICE ALE ALCĂTUIRII ORARULUI

ORARUL ALCĂTUIT NECORESPUNZĂTOR = DINTRE FACTORII GENERATORI DE OBOSEALĂ

-tendinţa spre oboseală a elevilor, variază ***în funcţie de zilele săptămânii,*** ca şi ***în funcţie de diferitele momente ale zilei.***

- în general, performanţele sunt scăzute la început şi sfârşit de săptămână.
- căderi ale randamentului s-au semnalat şi la mijlocul săptămânii (de aceea, în Franta, de exemplu, joia şcolile nu ţin cursuri);
- prima ora din zi este de randament scăzut.

EXPLICAŢII:

  - acest fapt se explică prin efectele perioadei de antrenare, atât la început de săptămână;
  - pierderi de energie care se înregistrează dimineaţa;
  - după unii cercetători, cea mai critică este ora de la amiază.

- aliura curbei capacităţii de lucru atinge punctul cel mai înalt marţea şi miercurea, respectiv în orele a doua şi a treia, la şcolarii mari menţinându-se la un nivel ridicat şi în ora a patra.

-intocmirea judicioasă a orarului trebuie să ţină seama de aceste elemente în aşa fel încât materiile de studiu să fie distribuite conform cu gradul lor de dificultate;

- schimbările frecvente ale orarului au un efect nefavorabil asupra randamentului şcolar, mai ales asupra elevilor cu sistem nervos slab sau slăbit în urma unei activităţi suplimentare acasă, sau în urma unor situaţii critice din familie (conflicte, emoţii, etc.).

## B.2. MONOTONIA ŞI COMBATEREA EI

MONOTONIA UNEI ACTIVITĂŢI PROVOACĂ OBOSEALA RAPIDĂ ŞI CHIAR UZURA NERVOASĂ, deoarece în condiţiile activităţii monotone se solicită mereu aceeaşi centrii nervoşi, care astfel se epuizează.

Pentru a înlătura efectul deprimant al monotoniei se recomandă:

- introducerea muzicii;
- găsirea unor procedee interesante de comunicare a cunoştinţelor: folosirea conversaţiei euristice, varierea materialului intuitiv şi a procedeelor de expunere a acestuia; modularea adecvată a vocii profesorului, stabilirea cu precizie a ceea ce este principal şi a ceea ce este secundar în cunoştintele transmise, precum şi punctele nodale care solicită la maximum capacitatea de înţelegere a elevilor.